

## PSIXOLOGIYADA SUITSID XAVFINI O'RGANILISHI HAMDA YOSHLARDA HAYOTIY BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

*Saidova Xurshida Ravshanovna*

*Qashqadaryo viloyati Nishon tumani*

*11-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada psixologiyada suitsid xavfini o'rganish masalalari, uning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi omillar hamda yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash yo'llari yoritilgan. Shuningdek, yoshlarda hayotiy barqarorlik, stressga chidamlilik va muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishning ahamiyati tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:**Ruhiy salomatlik, psixologik profilaktika, o'smirlik davri, hayotiy barqarorlik, emotsional rivojlanish, psixologik yordam, stressni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik xizmat, yoshlar.

### KIRISH

Psixologiya fanida insonning ruhiy holati, hissiy kechinmalari va xulq-atvoriga ta'sir etuvchi omillar keng o'rganiladi. Yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va turli psixologik xavflarning oldini olish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlik va ilk yoshlik davrida yuzaga keladigan emotsional qiyinchiliklar mutaxassislar tomonidan alohida e'tibor talab qiladi.

Yoshlarning ruhiy holatiga oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta'limdagi muvaffaqiyat yoki qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan munosabat hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun har bir yoshning psixologik ehtiyojlarini o'z vaqtida aniqlash va ularga yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega. Psixologik tadqiqotlarda ruhiy tushkunlik, doimiy xavotirlanish, yolg'izlik hissi, o'ziga ishonchning pasayishi va ijtimoiy faollikning kamayishi kabi holatlar xavf omillari

sifatida ko‘rib chiqiladi. Bunday vaziyatlarda maktab psixologi, pedagoglar va otalarning hamkorligi zarur hisoblanadi.

Yoshlarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishning muhim yo‘llaridan biri ularda ijobiy fikrlash, muammolarni hal etish ko‘nikmalari va stressga bardoshlilikni rivojlantirishdir. Treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va rivojlantiruvchi dasturlar orqali o‘quvchilarning emotsional savodxonligi oshiriladi.

Maktab amaliyotchi psixologining vazifalaridan biri o‘quvchilarda o‘ziga ishonch hissini shakllantirish, ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlash va ruhiy qiyinchiliklarga duch kelgan yoshlarni o‘z vaqtida aniqlashdan iboratdir. Psixologik maslahatlar va individual suhbatlar yoshlarning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beradi. Oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish ham yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omildir. Ota-onalarning mehr-muhabbati, e‘tibori va farzandlarini tinglay olishi ularda xavfsizlik va ishonch hissini rivojlantiradi.

Ta‘lim muassasalarida o‘zaro hurmat, hamjihatlik va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish yoshlarning psixologik farovonligiga xizmat qiladi. Tengdoshlar o‘rtasidagi ijobiy munosabatlar va sog‘lom muloqot ruhiy barqarorlikning muhim omillaridan biridir. Shaxsining dinamik rivojlanishiga ta‘sir etuvchi ijtimoiy strukturalar tizimi jumladan, oila, maktab, norasmiy uyushmalar va ijtimoiy institutlarda ham keskin o‘zgarishlar ro‘y bermoqda. Shuningdek, ba‘zan ommaviy axborot vositalari orqali olinadigan ma‘lumotlar ham shaxslarning emotsional-irodaviy jabhalari hamda qiziqishlar tizimiga ta‘sir etib, ularning hulqatvorlari va psixikasida turli buzilishlarga sabab bo‘lmoqda.

Shunday buzilishdan biri suitsidal holatlarga urinish, o‘z joniga qasd qilish bo‘lib, tan olish kerakki, to hozirga qadar mazkur muammoning mohiyati munozaralidir. Uni kayfiyat tasnifi yoki sindromi sifatida yoki alohida bir kasallik tarzida tushuniladi. Uning asosiy sababi birinchidan, depressiv simptomatika bo‘lib, u turli yoshga oid psixologik xususiyatlarni namoyon qiladi va ikkinchidan tashqi ifodalnishi “niqoblanganlik” xarakteriga ega bo‘ladi.

Shaxsning suitsidal holatlarga urinishi va uning keltirib chiqaruvchi omillar murakkab tuzilishga ega bo‘lib, u: a) mehnat faoliyatini o‘zlashtira olmaslik; b) o‘zga insonlar jamoasiga moslasha olmaslik; v) o‘ziga xos psixologik muhofaza reaksiyasini o‘zida mujassamlashtiradi. Ayrim olimlar uning kelib chiqishida stressogen omillarga urg‘u berib, o‘ziga xos “sivilizatsiya kasalligi” deb ataydilar. Olimlardan B.S.Polohiy (1996) fikricha, jamiyatdagi ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy chuqur o‘zgarishlar shaxsda jiddiy buzilishlarga sabab bo‘ladi yoki madaniy hamda ijtimoiy o‘zgarishlarga moslashaolmaslik muammosi shular jumlasidandir.

Shaxsning o‘ziga xos suitsidal xulq-atvorning asosida mehnat faoliyati jarayonidagi noto‘g‘ri psixologik ta‘sir, soha xodimlarining shaxslilik xususiyatlari va emotsional holatlaridagi salbiy urinishlarga, ichki ishlar xodimlarining o‘z jamoadoshlari tomonidan yetarli e‘tibor berilmasligi sababli yuzaga kelgan ijtimoiy dezadaptatsiya (moslashaolmaslik), ijtimoiy integratsiyaning pasayishi va beqarorligi yotadi. Shaxsning ijtimoiy atrof-muhitdagi o‘zaro munosabatlarining buzilishi, shaxslararo munosabatlarning qiyinlashuvi, yaqinlari tomonidan subyekt ehtiyojlari, qiziqishlari inobatga olinmagan holda o‘tkazilgan bosim, ularda hayot mazmuni, xavfsizlik va "kerak"lilik hissining yo‘qolishi, ko‘pincha suitsidal xulq-atvor namoyon bo‘lish sabablaridan biri hisoblanadi.

**Suitsid** – lotincha so‘zdan olingan bo‘lib, o‘z joniga qasd qilish, ongli ravishda o‘zini hayotdan mahrum qilish ma‘nosini bildiradi. Suitsidal xulq-atvor - suitsiddan kengroq tushuncha bo‘lib, o‘zida suitsidal xatti-xarakat, o‘z joniga qasd qilish xodisalarini qamrab oladi. Adabiyotlarda ko‘pincha suitsidal xatti-harakatlar bilan solishtiriladigan, “autatravmatizm” (o‘ziga jarohat yetkazish), “autoagressiv xatti-harakat” terminlari uchraydi.

Agar autoagressiv harakatning oxirgi maqsadi o‘z joniga qasd qilish bo‘lsa, uni suitsidal xatti – xarakatlarga bog‘lash mumkin. Zamonaviy, ayniqsa xorijiy adabiyotlarda “autodestruktiv” (o‘ziga zarar yetkazish bilan bog‘liq xulq-atvor) “o‘zini- o‘zi yo‘q qilish” xulq-atvori tushunchasi keng tarqalgan. Psixologik – ruhiy – og‘riq, og‘ir inqirozli holatning umumiy belgisi hisoblanadi. Ko‘ngil og‘rig‘iga chiday olmaslik, uni

har qanday yo‘l bilan to‘xtatishga olib keladi, inqirozli vaziyatdagi odamga esa suitsid o‘z muammolardan qutilish va hal etish usulidek ko‘rinadi.

G‘arb psixologiyasida suitsidal xulq-atvor muammolarini o‘rganish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Shu o‘rinda E.Dyurkgeym, Z.Freyd, A.Adler, K.Menninger, G.K.Yung, G.K.Yung, G.S. Salliven, K.Rodjers, E.Shneydman, N.Farberou va boshqalar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari samarali natijalarni bergan. Biz quyida ular tomonidan amalga oshirgan ilmiy tadqiqot ishlariga qisqacha to‘xtalib o‘tamiz.

E.Dyurkgeym suitsid holatlarini o‘rganib, uni keltirib chiqaruvchi omillarni ko‘rsatib berishga harakat qilgan. E.Dyurkgeymning o‘z joniga qasd qilishning ijtimoiy nazariyasiga muvofiq, suitsidal fikrlar avvalo shaxsning ichki shaxsiy aloqalarining uzilishi, o‘zi taalluqli bo‘lgan ijtimoiy guruxdan begonalashuvi oqibatida paydo bo‘ladi.

Uning qarashlariga muvofiq, suitsidning uchta asosiy ko‘rinishlari mavjud. Birinchi turi, ko‘pgina o‘z joniga suiqaqd harakatlari egoizmni bildiradi va ko‘pgina holatlarda o‘zini – o‘zi yo‘q qilish individning o‘zini jamiyatdan, oilasi va do‘stlaridan begonalashgan va yakkalangan deb his qilishi bilan shartlangandir. Ikkinchi turi, anomik o‘z joniga suiqaqd qilish bo‘lib, u shaxsning ijtimoiy gurux bilan o‘zaro aloqasini buzilishiga olib keladigan jamiyatdagi o‘zgarishlarga moslashishdagi muvaffaqiyatsizliklarni oqibatida yuz beradi.

Ular ijtimoiy – iqtisodiy inqirozlar vaqtida ko‘payadi, biroq ijtimoiy yuksalishda ham saqlanib qoladi, chunki farovonlikning tezlik bilan o‘sishi oldingi hayotiy sharoitlardan farq qiluvchi yangilariga moslashishni keltirib chiqaradi. Muallif o‘z hayotiga suiqaqdning oxirgi, uchinchi ko‘rinishini altruistik suitsid deb nomlagan. Suitsidning ushbu turida odamning jamiyatning yoki guruxning obro‘li shaxsi (avtoriteti) tomonidan uning egoidentligini bostirishi oqibatida u jamiyat foydasi, qandaydir ijtimoiy, diniy yoki falsafiy g‘oya uchun o‘zini qurbon qilishi ko‘rsatib o‘tilgan.

Atoqli psixiatr Z.Freydning suitsid borasidagi tasavvurlari esa odamdagi mavjud ikkita asosiy mayl konsepsiyasiga asoslanadi: Eros – hayot instinkti va tanatos – o‘lim instinkti. Olimning fikricha, inson hayoti ular o‘rtasidagi jang maydoni hisoblanadi. Inson nafaqat yashashni, suyuqli bo‘lishni va o‘zini davomini farzandlarida ko‘rishni istaydi – shunday davrlar yoki ruxiy holatlar bo‘ladiki, bunda o‘lim istalgan bo‘ladi. Yosh o‘tishi bilan Eros o‘lib boradi, Tanatos kuchli, qat’iyatli bo‘lib boradi va odamni o‘limga olib borib, o‘zini to‘liq ro‘yobga chiqaradi. Freydga muvofiq suitsid va o‘ldirish tanatosning buzg‘unchi ta’sirining namoyon bo‘lishidir, ya’ni agressiyaning.

A.Adler suitsid muammosini o‘rganib, odam bo‘lish, avvalo, o‘zining nomukammalligini his etishdan iborat bo‘lishini ta’kidlaydi. Uning fikricha, hayot anglanmasligi mumkin bo‘lgan maqsadga intilishdan iborat, biroq u individning barcha harakatlarini yo‘naltiradi va yashash uslubini shakllantiradi. Nomukammallik hissi ilk bolalik davrida paydo bo‘ladi va turli yetishmovchiliklar bilan og‘irlashadigan jismoniy va psixologik zaiflikka asoslanadi. Inson uchun boshqa odamlar bilan umumiylikni his etish ekzistensial (hayotiy) muhimdir.

Ekzistensiya – lotincha so‘zdan olingan bo‘lib, “existre” – ajratib turish, paydo bo‘lish, mavjud bo‘lmoq kabi ma’nolarni anglatadi. Shuning uchun inson butun hayoti davomida nomukammallikni yengish yoki o‘rnini to‘ldirish harakatida bo‘ladi. Ushbu harakat, qidirish odam xulq – atvorining harakatlantiruvchi kuchiga aylanadigan va hayotni mazmunli qiladigan o‘zini-o‘zi namoyon qilish, hokimiyatga intilishda amalga oshadi.

Biroq bunday qidirish, harakat sezilarli to‘siqlarga duch kelishi va suitsidga “qochish” bilan boshlanadigan inqirozli vaziyatga olib kelishi mumkin. Birlik hissi yo‘qoladi; qiyinchilikni ko‘tara olmaslikni oqlovchi, odam va atrofdagilar bilan “masofa” o‘rnatiladi; emotsiya sohasida “start oldi qattiq hayajon” (talvasa)ni eslatuvchi, affektiv jazava, nafrat va o‘ch bilan yo‘g‘rilgan nimadir paydo bo‘ladi. A.Adlerning ta’kidlashicha, odamga ko‘pincha ongsiz ravishda maqsad sari ichki

intilish hos ekan, bunda autoagressiv holatidagi xatti – harakatlarning ketma – ketligini bilgan holda uni oldini olish mumkin.

Amerikalik olim K.Menninger suitsidning chuqur motivlarini tadqiq etib, Z.Freydning bu boradagi tasavvurlarini rivojlantiradi. U suitsidal xulq-atvorni uchta tarkibiy qismlarini ajratdi. Uning fikriga ko‘ra, o‘z joniga qasd qilish uchun quydagilar zarur: o‘ldirish xohishi – o‘z joniga qasd qiluvchi ko‘pincha infantil shaxs bo‘lib, o‘z xohishlarini amalga oshirish yo‘lidagi to‘siq va qiyinchiliklardan g‘azabga keladi; o‘ldirilish istagi – agar qotillik agressiyaning oxirgi shakli bo‘lsa, suitsid o‘zida tobelikning yuqori darajasini ko‘rsatadi: odam axloqiy me‘yorlarni buzilish oqibatidagi vijdon azobi va qiyinchiliklarni ko‘tara olmaydi, shuning uchun ham aybini yuvishni faqatgina o‘z hayotini tugatishda ko‘radi; o‘lish istagi – u o‘z hayotini asosiz xavfga soluvchi odamlar, shuningdek, o‘lim tana va ruhiy azoblardan qutqaruvchi yagona dori deb hisoblovchi bemorlar orasida keng tarqalgan.

Shunday qilib, K. Menninger tomonidan tavsiflangan odamdagi uchala xohish birdaniga paydo bo‘lsa, suitsid oldini olib bo‘lmaydigan haqiqatga (voqeylikka) aylanadi. Ushbu istaklarning vaqt bo‘ylab tarqalishi autoagressiv xulq-atvorning yengil ko‘rinishda namoyon bo‘lishi bilan shartlanadi.

Atoqli olim G.K.Yungning suitsid muammolariga bag‘ishlangan ilmiy izlanishlari alohida e‘tiborga loyiq. Muallif o‘z joniga qasd qilish muammosiga to‘xtalib, suitsidning sababi sifatida, odamning ma‘naviy qayta tirilishga ongli intilishini ko‘rsatib o‘tgan. Ushbu intilish turli ko‘rinishlarni qabul qiluvchi jamoaviy ongsizlik arxetiplarining dolzarblashuvi bilan asoslangan. Ular quyidagilardan iborat:

- metempsixoz (ruxlarning ko‘chishi) bunda odam hayoti tanaga turli hosliklarni gavdalantirish orqali cho‘ziladi.
- yangi shaklga kirish, shaxsning uzluksizligini saqlab qolishni va inson tanasida yangitdan tug‘ilishni nazarda tutadi.
- inson hayotining o‘limdan so‘ng «nozik tana» deb ataladigan holatida qayta yaralish – tiklanish.

- individual hayot doirasi o‘ladigan mavjudoddan o‘lmaydiganga aylanishi bilan birgalikdagi qayta tirilish.

- shaxsdan tashqarida ro‘y beradigan transformatsiya yo‘li orqali qayta yaralish.

K.Xorni esa suitsidal xulq-atvor muammolari bilan shug‘ullanib, bir qator ibratli fikrlarni bayon qilgan. Muallif psixodinamik yo‘nalish va ego psixologiyada suitsid borasida shunday fikrni taxmin etgan, ya’ni odamlar o‘rtasidagi munosabatlar buzilishida bazaviy xavotirdan kelib chiqqan asabiy nizo paydo bo‘ladi. U bolalik davridayoq atrofdagi dushmanlikni his etish bilan boshlanadi. Xavotirlikdan tashqari, odam asabiy vaziyatda yolg‘izlik, ojizlik, tobelik va dushmanlikni his etadi. Ushbu fenomenlar suitsidal xulq-atvorning asosi bo‘lib chiqishi mumkin (masalan, katta odamdagi chuqur nomukammallik hissi va ideal “Men” obrazi yoki ijtimoiy standartlarga nomuvofiqligi bilan birgalikdagi bolalarcha tobeligi). Dushmanlik nizoda dolzarblashadi, deb hisoblagan K.Xorni. U suitsidal xulq-atvor shakliga kirmasligi ham mumkin, biroq nafrat ijirg‘anish yoki global rad etish ko‘rinishlarida namoyon bo‘lishi mumkin. Agar tashqi qiyinchiliklar odamning egotsentrik ustanovkalari yoki illyuziyalari bilan uyg‘unlashsa, ular kuchayadi. Bunda o‘ziga va o‘zgalarga bo‘lgan nafrat va dushmanlik shunchalik kuchli bo‘lishi mumkinki, o‘zining o‘limi qasosning jozibali usuli bo‘lib chiqadi. Bir qator xollarda xohishga ko‘ra o‘lim o‘z “Men”nini tasdiqlashning yagona usuli bo‘lib chiqadi.

Taqdirga tan berish, ya’ni bunda autodestruktivlik ustunlik qiluvchi moyillik bo‘lib chiqishini, K.Xorni, o‘zini-o‘zi o‘ldirishning latent (yashirish) shakli sifatida ko‘rgan.

Amerikalik psixoanalitik Garri Stek Salliven suitsidni o‘zining shaxslararo muloqot nazariyasi nuqtai nazaridan talqin etgan. Uning fikricha, individning o‘ziga-o‘zi beradigan bahosi o‘zgalarning unga bo‘lgan munosabatidan kelib chiqadi. Bunday vaziyatga autoagressiya sodir etish yo‘li bilan azoblarni to‘xtatish va “yomon men”ni “men emas”ga aylanishi imkonli yoki yagona alternativ variant bo‘lishi mumkin. Biroq odam ushbu xatti – harakat bilan bir vaqtning o‘zida odamlarga va butun dunyoga o‘zining dushmanligini namoyon etadi.

K.Rodjers va uning tarafdorlari esa suitsidal xulq-atvorning kelib chiqishida xavotirlanish va boshqa emotsional kechinmalarning roli haqida o'z qarashlarini ilgari surgan. K.Rodjers uchun xavotir nafaqat belgi (simptom) edi, balki turmushning ekzistensial ko'rinishi va inson hayotidagi muhim konstruktiv kuch hamdir. Olim uni "borliq va yo'qlik uchrashuvini" kechirish va "erkinlik va odamning real borligi paradoksi" deb hisoblagan.

K.Rodjersning ta'kidlashicha, hayotning asosiy yo'nalishi (g'oyasi) atrof muhit va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarda shakllanuvchi, "Men"ning dolzarblashuvi, saqlanishi va kuchayishidan iborat. Agar "Men"ning tuzilishi rigid bo'lsa (qotib qolgan), shaxs hayotiga xavf sifatida qabul qilinuvchi, unga muvofiq kelmaydigan real tajriba buziladi yoki rad etiladi. Odam uni tan olmasa, go'yoki qamoqqa qamaydi. Bunda istalmagan tajriba "Men"dan uzoqlashadi, voqelik bilan aloqa yo'qotiladi. Shu tariqa "Men" boshida o'zining tajribasiga ishonmay oxir oqibatda o'ziga ishonchni butunlay yo'qotadi. Bu esa butunlay yolg'izlikni anglashga olib keladi. O'ziga ishonch yo'qoladi, hayotga nafrat va ijirg'anish paydo bo'ladi, o'lim ideallashtiriladi, bunday holat suitsidal moyilliklarni keltirib chiqaradi.

Logoterapiya asoschisi, V.Frankl o'zini-o'zi o'ldirishni hayot mazmuni va odam erki kabi tushunchalar qatorida, shuningdek, o'lim va o'lish psixologiyasi bilan bog'liqlikda tadqiq etgan. Mavjudlikning anglanganligi xos bo'lgan odam, o'zining turmush usuliga nisbatan munosabatlarida erkindir. Biroq u hayotda uchta darajada ekzistensial cheklovga duch keladi: u muvaffaqiyatsizlikka duch keladi, qiynaladi va o'lishi kerak. Shuning uchun odamning vazifasi o'zining cheklanganligini anglab, omadsizlik va azobni ko'tarishdan iboratdir. V.Frankl o'zini-o'zi o'ldirishga afsus bilan munosabatda bo'lgan va unga qonunan, jumladan, ahloqan oqlash yo'qdir, deb ta'kidlagan. Suitsid ro'y berganda hayot mag'lubiyatga uchraydi. Oxir oqibat o'z joniga qasd qiluvchi o'limdan qo'rqmaydi - u hayotdan qo'rqadi, deb xisoblardi V.Frankl.

E.Shneydman o'zining qarashlarida birinchi bo'lib suitsidning yaqinlashayotganini bildiruvchi belgilarni tavsifladi va ularni "suitsidga olib boruvchi kalitlar" deb atadi. U jamiyatdagi mavjud suitsid haqidagi afsonalarni, shuningdek shaxsning suitsidal xulq-

atvorini asoslovchi o'ziga hosligini sinchiklab o'rgandi. Ushbu o'ziga hosliklar o'zi tarafidan yaratilgan, individlarning original tipologiyasida o'z aksini topgan, ular ko'pincha ongli ravishda o'z o'limlarini yaqinlashtiradilar. Ularga quyidagilar taaluqli:

- o'lim qidiruvchilar, qutqarilish imkoniyatini pasaytirib, ataylab hayot bilan vidolashuvchilar;

- o'lim tashabbuskorlari, uni ataylab yaqinlashtiruvchilar (masalan, og'ir kasallar, o'zini hayotiy ta'minlovchilaridan ongli ravishda uzuvchilar);

- o'lim bilan o'ynashuvchilar, hayotini garovga qo'yish imkoniyati mavjud vaziyatlarni qidirishga moyillar, tirik qolish imkoniyati pastligi bilan ajralib turadi; o'limni ma'qullovchilar, ya'ni hayot bilan vidolashishga faol intilmaslik bilan bir

qatorida o'zining suitsidal istaklarini yashirmaydilar: bu masalan yolg'iz qariyalarga yoki Ego – identlik inqirozi vaqtidagi emotsional noturg'un ichki ishlar xodimlari va o'spirinlarga hosdir.

E.Shneydman suitsidlarning shart-sharoitlarning va ularni amalga oshirishning turlichaligiga qaramay, barcha suitsidlarga xos bo'lgan hamma belgilarni tavsifladi va ajratdi:

1. Suitsidlarning umumiy maqsadi yechimni qidirishdir.
2. Suitsidning umumiy maqsadi ongni to'xtatishdir.
3. Suitsidning umumiy turtkisi chidab bo'lmaydigan ruhiy og'riqdir.
4. Suitsida umumiy stressor psixologik ehtiyojlarning frustratsiyaga uchrashidir.
5. Umumiy suitsidal emotsiyalar ojizlik va umidsizlikdir.
6. Suitsidga umumiy ichki munosabat ambivalentlikdir.
7. Suitsidda psixikaning umumiy holati kognetiv sohaning torayishidir.
8. Suitsiddagi umumiy harakat qochishdir (agressiya).
9. Suitsida umumiy kommunikativ harakat o'z niyati haqida xabar berishdir.
10. Umumiy qonuniyat bo'lib suitsidal xulq – atvorning hayot davomidagi xulq – atvorning umumiy uslubiga muvofiq kelishidir (belgilariga).

• E.Shneydman N.Farberou bilan birgalikda amaliyotga o‘zini-o‘zi o‘ldirishning psixodinamikasini tushunishni chiqurlashtirgan psixologik autopsii metodini (o‘z joniga qasd qilganlarning o‘lim oldi xatini tahlilini o‘z ichiga oluvchi) kiritdi. Ushbu metod asosida ular tomonidan suitsidning uch turi ajratilgan:

• egotik o‘zini o‘ldirish; ularning sababi intra (ichki) – psixik dialog, “Men”ning qismlari

o‘rtasidagi nizo, tashqi sharoitlar esa qo‘shimcha rol o‘ynaydi; masalan, eshituv gallyutsinatsiyalaridan qiynaladigan psixik kasallarning o‘zini o‘ldirishi;

• diadik o‘zini o‘ldirish; asosi ahamiyatli bo‘lgan yaqin odamga tegishli amalga oshmagan ehtiyoj va xohishlarda namoyon bo‘ladi; shu tariqa, ushbu harakatni boshqasiga munosabat aktiga aylantiruvchi tashqi omillar ustunlik qiladi;

• agenerativ o‘zini o‘ldirish, bunda biror bir avlodga yoki insoniyatga tegishlilik hissini yo‘qotish oqibatida yo‘q bo‘lish hissi sabab bo‘ladi, masalan, qarilik davridagi suitsid.

N.Farberou esa odamning o‘zini-o‘zi yo‘q qilish xulq-atvori konsepsiyasi yaratuvchisi hisoblanadi. Uning yondashuvi muammoga kengroq qarash imkoniyatini beradi, u nafaqat amalga oshirilgan o‘z joniga suiqaadni, balki autoagressiv xulq – atvorning boshqa shakllarini xam ko‘rib o‘tadi: alkogolizm, toksikomaniya, narkotik tobelik, delekvent xatti – harakatlar, ishga qattiq berilish, oqlanmagan xavf-xatarga moyillik, noadekvat qiziqish va h.k. Ushbu yondashuv N.Faberouga o‘zini o‘ldirishning oldini olishni zamonaviy tamoyillirini ishlab chiqish imkonini berdi. Bundan tashqari u “tirik qolganlar” – o‘zini o‘ldirishni eplay olmaganlar va o‘zini o‘ldirganlarning qarindoshlari va do‘stlarining psixologiyasini tadqiq etish bilan shug‘ullanadi.

Shunday qilib, o‘zini o‘ldirish barcha tadqiqotchilar tomonidan shaxsning nizolarni kechirish sharoitidagi ijtimoiy psixologik dezodaptatsiyasi oqibati sifatida qaralgan. Bunda suitsid o‘zida shaxsning favqulotda vaziyatlardagi xulq – atvorining variantlaridan birini namoyon etadi, shu bilan birga vaziyatning suiqaadga mosligi bilan emas, balki subyektning o‘ziga hosliklari, uning hayotiy tajribasi, intellekti, ichki shaxsiy aloqalarning mustahkamligi bilan aniqlanadi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularda hayotiy barqarorlikni shakllantirish muhim pedagogik-psixologik vazifalardan biridir. Maktab, oila va psixologlarning hamkorligi, o'quvchilarda ijobiy dunyoqarash, stressni boshqarish va muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ularning ruhiy farovonligini ta'minlash mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent, 2021.
5. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent, 2019.
6. World Health Organization. Ruhiy salomatlik va profilaktika bo'yicha tavsiyalar.
7. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent, 2019. Vasilev.V.A. Yuridicheskaya psixologiya.Uchebnik. –S.P. : Piter.2010.
8. Ruxiyeva.X.A. Sud-psixologik ekspertizasi. O'quv qo'llanma – T.: 2012 6. Ruxiyeva.X.A. Sotsialno-psixologicheskiy tren .Uch.metod.pos. –T.2008.